

## QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA EXCESSIVA EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Ana Carla Martins Rodrigues<sup>1</sup>; Gabriela Cavalcante de Lima<sup>1</sup>, Leonardo Oliveira Coelho<sup>1</sup>, Lorena de Oliveira Silva<sup>1</sup>, Salomão Antônio de Oliveira<sup>1</sup>, Fabiane Alves de Carvalho Ribeiro<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Discentes do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA.

<sup>2</sup> Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** O sono é um estado biológico fundamental na consolidação da memória e na conservação e restauração da energia. Relacionado a isso, estudantes de medicina compõem um grupo relevante quando considera-se a má qualidade do sono e a sonolência excessiva, fatores que contribuem para um baixo desempenho acadêmico. Com isso, este estudo teve como objetivo realizar um resumo expandido a respeito da qualidade do sono e da sonolência excessiva em estudantes de medicina. A busca bibliográfica foi realizada no período de 2009 a 2015, sendo selecionados 6 artigos indexados nas bases Medline, Lilacs e Scielo. Para isso, utilizou-se os seguintes descritores: sono, distúrbios do sono e estudantes de medicina. A maioria dos artigos utilizaram dois questionários que avaliam a qualidade do sono: Índice de Qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI) e Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Observou-se que em todos os estudos houve correlação entre má qualidade do sono e sonolência excessiva, sendo que a prevalência destes fatores em estudantes de medicina mostrou-se maior do que na população em geral. Isto pode ser atribuído a uma menor duração do sono e a um maior período de latência do sono. Ainda, houve relação direta entre o cronotipo e a qualidade do sono, sendo que este é pior em indivíduos do cronotipo noturno. Conclui-se então que, em consequência do tempo demandado em estudos e da forte pressão por um alto rendimento, estudantes de medicina possuem elevado índice de sonolência excessiva e má qualidade do sono, afetando diretamente o desempenho escolar.

**Palavras-chave:**

Sono. Distúrbios do sono. Estudantes de medicina.